



YOUR Health



Los Angeles County Department of Health Services • Public Health

Volume VIII; Number 4: Summer 2006

Beat the Summer Heat

Summer in Southern California often means long days of high heat. Many areas can have temperatures in the 90s and 100s for days in a row. For some people, being in high heat for long periods of time can lead to heat-related illness or death. Older persons, young children, people who work outdoors and those who have certain health conditions are most likely to have heat-related illnesses, such as dehydration, heat exhaustion, and heat stroke.

- **Dehydration** occurs when your body loses too much water and minerals. Common symptoms are being thirsty, having dry skin, feeling extra tired or dizzy, not going to the bathroom as often, and feeling light-headed.

Continued on page 3



Sun Protection 101

For sun-sensitive people, skin cancer patients, and people at high risk of developing skin cancer, sunscreens with SPFs higher than 30 should be used.

Continued on page 2



Sun Protection 101

...from page 1

Spending too much time in the sun will damage your skin, make you look older, and may even lead to skin cancer. Even a short time in the sun's harmful rays, called ultraviolet or UV rays, can add to skin damage over time. The best way to protect yourself from the sun is to keep UV rays off of your skin as much as possible.

- Stay out of the sun, especially between 10 am and 4pm when the sun's UV rays are the strongest.
- If you have to be outdoors, stay in shaded areas such as under trees or umbrellas.
- Make sure to wear sunglasses that have UV protection, a hat that can shield your face from the sun, and long-sleeved shirts, pants or dresses that cover your skin.

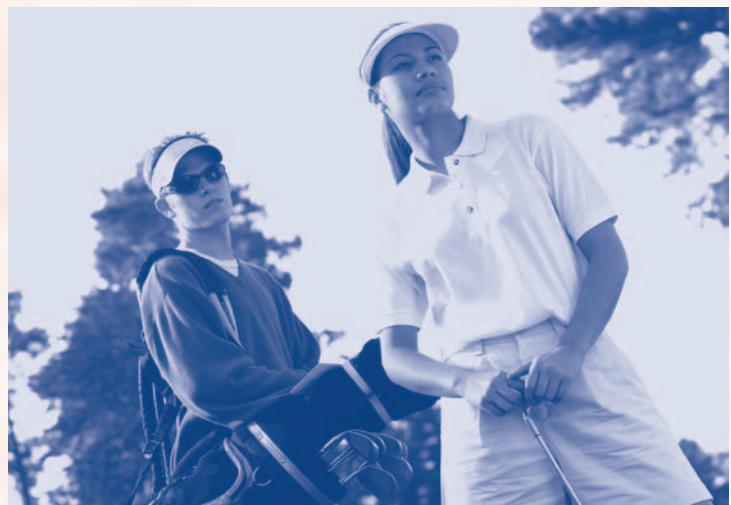
Sunscreen is also an important part of sun protection. Everyone over 6 months old should use a sunscreen with an SPF of 15 or higher every day. Children need to be protected from the sun to prevent them from developing skin cancers later in life. For sun-sensitive people, skin cancer patients, and people at high risk of developing skin cancer, sunscreens with SPFs higher than 30 should be used. Infants under 6 months should be kept out of the sun altogether.

- Apply sunscreen to every part of the body that will be directly exposed to the sun. Take extra care to cover your face, neck, chest, shoulders,



upper arms and hands.

- Even if the bottle says "all-day protection" or "water resistant," it is important to reapply sunscreen every two hours until sunset or right after swimming, sweating or towel drying.
- Sunscreens that combine "broad spectrum" UVB and UVA absorbing chemicals give the most protection.
- Since UV rays can pass through clouds and fog, it is important to use sunscreen every day, not just when it is warm and sunny.



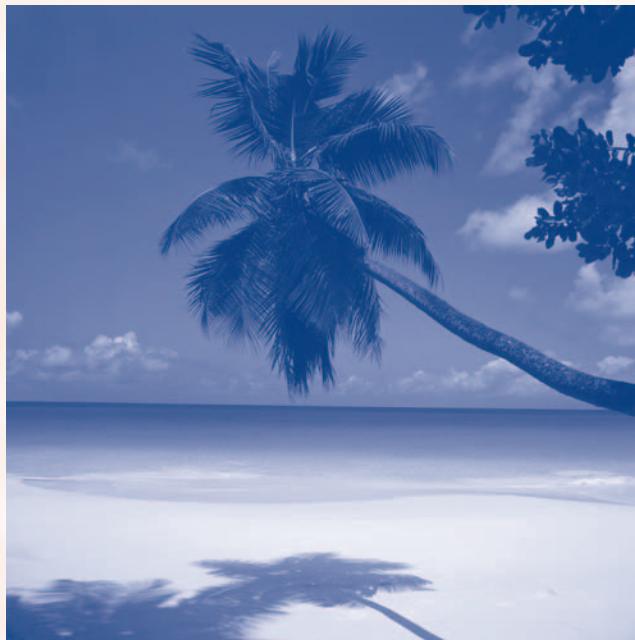
Cover your face

Even a short time in the sun's harmful rays, called ultraviolet or UV rays, can

Beat the Summer Heat...*from page 1*

Beach Safety Tips

- Always swim near an open lifeguard station.
- Never swim alone.
- Before entering the water, ask a lifeguard about water conditions.
- Pay close attention to children and older adults when at the beach.
- Never dive into shallow water.
- Use swim fins and a leash whenever you are body boarding.
- Keep at least 100 feet away from piers, jetties, and rocks, and always obey warning signs.
- Never throw sand around.
- Bicycle paths along the beach are like roads - look both ways before walking across.
- Always fill in holes before you leave the beach.
- Make sure to wear sunscreen, sunglasses, and a hat when out in the sun.



Stay in shaded areas

add to skin damage over time.

• **Heat exhaustion** occurs when your body becomes overheated, either from being in the heat for too long, being dehydrated, or both. Common symptoms are feeling weak, tired, dizzy, faint, nauseated, and irritable or having headaches and muscle cramps.

• **Heat stroke** is a severe form of heat exhaustion, where your body is so overheated that it cannot cool itself off. Having a heat stroke is an emergency. It requires that you see a doctor right away. It is very common during heat waves where temperatures are higher than 100 degrees for more than three days. Common symptoms include feeling confused, having hallucinations, bizarre behavior, or a coma.

Even during times of high heat, you can prevent heat-related illnesses if you take steps to keep cool and hydrated. Remember to:

- Drink plenty of water, especially when working or playing in the sun
- Plan your outside activities during times when the day is cooler
- Wear a hat, sunglasses and loose-fitting clothing in light colors.
- Use an umbrella or stand in the shade
- Take breaks often and use a spray bottle to mist yourself with water.
- Spend time indoors on really hot and humid days.

To provide relief from the summer heat, cooling station centers are available throughout the County of Los Angeles, free of charge. For a list of cooling stations, please visit: www.ladcss.org/CSS/heat.htm or call 1-800-510-2020.

Home Pool Safety

Every year, drowning takes the lives of many people in Los Angeles County. Others have suffered from brain damage and disability due to near-drowning accidents. Children are at greatest risk for drowning accidents and death, and most of their drowning accidents occur in home swimming pools. To protect your family from drowning accidents, take the following steps:

Maintain a safe pool area

- Put up a fence at least five feet tall that completely surrounds your pool or spa.
- The gate in the fence should open away from the pool and be self-closing.
- The gate should be always be locked when the pool is not in use.
- Make sure that all doors and windows leading to the pool area are alarmed and locked.
- If you have a “doggy door” that leads to your pool or spa, make sure to secure it because children can climb through these openings.
- Keep lawn chairs and tables away from the fence so a child cannot climb over it.



- Keep a life-saving ring and shepherd's hook in pool area and know how to use it.
- Keep all inflatable toys out of the pool or spa area.
- Power-operated pool covers need to be checked often.

Active supervision is important

- When supervising the pool or spa, do not become distracted by things such as reading, eating, talking to others, sleeping, or listening to an audio headset.
- Infants should always be within arms reach.
- Never allow older siblings to watch children in these pools. Only adults should supervise.
- Any adult supervising a pool or spa needs to know how to swim and perform CPR.
- If you need to take a break, make sure another adult takes your place.
- Keep a phone at the poolside for emergencies.
- Remember that inflatable toys, floaties or floatable swimsuits are not lifesaving devices.
- For pool parties, consider hiring a lifeguard through your local American Red Cross.

When pools are not in use

- Make sure that everyone is out of pool.
- Remove any inflatable toys from pool area and check the gate to see if it is in working order.
- Lock the gate and turn on all window or door alarms that lead to the pool area.
- For smaller plastic inflatable wading pools, always empty the pool and turn it upside down.
- For larger inflatable pools, always remove the ladder after each use. Larger inflatable pools are required to be fenced.



Your Health is published quarterly by the L.A. County Department of Health Services, Public Health. You are welcome to make copies of this newsletter.

Los Angeles County Board of Supervisors



Gloria Molina
Yvonne Brathwaite Burke
Zev Yaroslavsky
Don Knabe
Michael D. Antonovich

Bruce A. Chernof, MD
Acting Director and Chief Medical Officer

John Cochran III
Chief Deputy Director

Jonathan E. Fielding, MD, MPH
Director of Public Health & County Health Officer

Maria C. Iacobo, MS
Director, DHS Communications

Thuy Banh: Managing Editor
Alan Albert: Graphic Design
Louise Garcia: Administration

DHS Communications
241 N. Figueroa Street, Room 348
Los Angeles, CA 90012
213/240-8144 • Fax 213/481-1406
www.ladhs.org

La seguridad en las piscinas de las casas

Cada año, muchas personas se ahogan en el Condado de Los Angeles. Otros han sufrido daño cerebral y discapacidad debido a accidentes en los que casi se ahogaron. Los niños son los que mayor riesgo tienen de ahogarse y morir, y la mayoría de los accidentes en el agua ocurren en las piscinas de las casas. Para proteger a su familia de los accidentes en el agua, tome los siguientes pasos:

Mantenga un área segura alrededor de la piscina:

- Coloque un cerco de por lo menos cinco pies de altura que rodee completamente su piscina o spa.
- La puerta del cerco deberá abrir en el sentido contrario a la piscina, y cerrarse por sí misma.
- La puerta siempre deberá estar con llave cuando la piscina no esté en uso.
- Asegúrese de que todas las puertas y ventanas que den al área de la piscina tengan alarma y estén con llave.
- Si tiene una puertita para animales que da a la piscina o al spa, asegúrese de trabarla porque los niños pueden salir por estas aberturas.
- Mantenga las sillas y las mesas de jardín alejadas del cerco para que los niños no puedan usarlas para treparse.
- Tenga un aro salvavidas y un gancho de pastor en el área de la piscina y sepárelo de los juguetes inflables.



na y sepárelo de los juguetes inflables.

- Mantenga todos los juguetes inflables fuera de la piscina o el área del spa.
- Las cubiertas a motor de piscinas se deben revisar con frecuencia.

La supervisión activa es importante:

- Cuando supervise la piscina o el spa, no se distraiga con cosas tales como leer, comer, hablar con otros, dormir o escuchar música con auriculares.
- Siempre tenga a los bebés al alcance de sus brazos.
- Nunca permita que los hermanos mayores vigilen a otros niños en la piscina. Sólo los adultos deberán supervisar a los niños.
- Cualquier adulto que supervise una piscina o spa tiene que saber nadar y administrar CPR (Reanimación Cardiopulmonar).
- Si necesita tomar un descanso, asegúrese de que otro adulto tome su lugar.
- Tenga un teléfono cerca de la piscina para un caso de emergencia.
- Recuerde que los juguetes inflables, los flotadores y los trajes de baño con flotación no son salvavidas.
- Para las fiestas en la piscina, considere contratar a un bañero a través de la Cruz Roja Americana de su área.

Cuando la piscina no está en uso:

- Asegúrese de que todos hayan salido de la piscina.
- Retire cualquier juguete inflable del área de la piscina y verifique que la puerta funcione bien.
- Cierre la puerta con llave y encienda todas las alarmas de las ventanas y las puertas que dan al área de la piscina.
- Para las piscinas inflables plásticas más pequeñas, siempre vacíe la piscina y vuélvala hacia abajo.
- Para las piscinas inflables de mayor tamaño, quite la escalera después de cada uso. Las piscinas inflables de mayor tamaño deberán estar cercadas.



Su Salud es publicada trimestralmente por el L.A. County Department of Health Services, Salud Pública. Usted puede hacer copias de este boletín.

Junta de Supervisores del Condado de Los Angeles



Gloria Molina

Yvonne Brathwaite Burke

Zev Yaroslavsky

Don Knabe

Michael D. Antonovich

Bruce A. Chernof, MD

Director interino y Oficial Médico en Jefe

John Cochran III

Director Asistente en Jefe

Jonathan E. Fielding, MD, MPH

Director de Salud Pública y Oficial de la Salud

Maria Iacobo

Director, DHS Communications

Thuy Banh: Editor Principal

Alan Albert: Diseño Gráfico y Producción

Louise Garcia: Administración

DHS Communications

241 N. Figueroa Street, Room 348

Los Angeles, CA 90012

213/240-8144 • Fax 213/481-1406

www.ladhs.org

Protección solar 101 ...de la página 1

Si pasa mucho tiempo bajo el sol su piel se dañará, le hará verse más viejo y puede causarle cáncer de piel. Incluso los ratos cortos bajo los rayos dañinos del sol, llamados rayos ultravioletas o UV, pueden sumarse con el tiempo y dañar la piel. La mejor manera de protegerse del sol es evitar exponer la piel a los rayos UV lo más posible.

- No se exponga al sol, especialmente entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos UV son más fuertes.
- Si tiene que estar al aire libre, permanezca en áreas con sombra, como bajo árboles o sombrillas.
- Use anteojos de sol que tengan protección UV, un sombrero que le proteja la cara del sol, y mangas largas, pantalones o vestidos que le cubran la piel.

Las pantallas solares también son una parte importante de la protección contra el sol. Todas las personas mayores de 6 meses de edad deben usar una pantalla solar con un factor de protección solar o SPF 15 o mayor todos los días. Es necesario que los niños estén protegidos del sol para evitar que en el futuro desarrollen cáncer de piel. Las personas que son sensibles al sol, los pacientes con cáncer de piel y aquellos que tienen un alto riesgo de desarrollar cáncer de piel deben usar pantallas solares con un SPF mayor de 30. Los bebés de menos de 6 meses de edad no deben ser expuestos al sol en absoluto.

- Aplíquese pantalla solar en todas las áreas del cuerpo que estarán directamente expuestas al sol. Tenga especial cuidado en cubrir su cara, cuello,

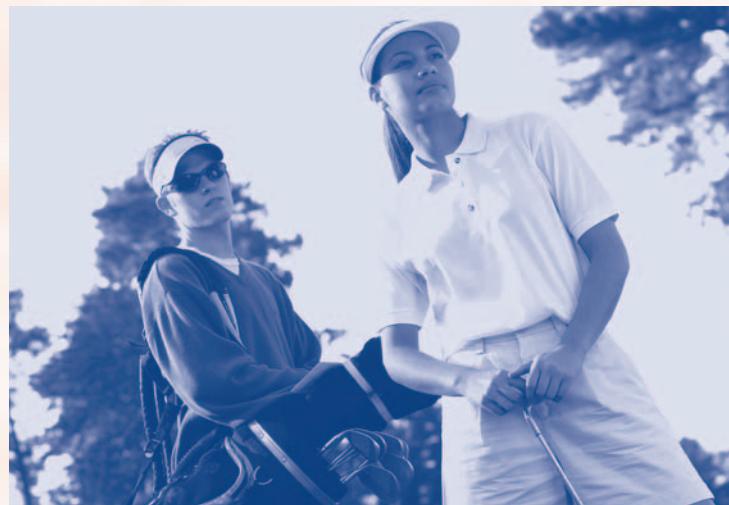


pecho, hombros, la parte superior de los brazos y las manos.

- Incluso si el frasco dice "protección de todo el día" o "resistente al agua", es importante que vuelva a aplicar la pantalla solar cada dos horas hasta el atardecer o justo después de nadar, sudar o secarse con una toalla.

- Las pantallas solares que combinan protección de "amplio espectro" contra los rayos solares UVB y sustancias químicas que absorben los rayos UVA son las que ofrecen mayor protección.

- Debido a que los rayos UV pueden pasar por las nubes y la niebla, es importante usar pantalla solar todos los días, no sólo cuando hace calor y está soleado.



Cubra su Cara

La mejor manera de protegerse del sol es evitar exposición al sol.

Beach Safety Tips

- Always swim near an open lifeguard station.
- Never swim alone.
- Before entering the water, ask a lifeguard about water conditions.
- Pay close attention to children and older adults when at the beach.
- Never dive into shallow water.
- Use swim fins and a leash whenever you are body boarding.
- Keep at least 100 feet away from piers, jetties, and rocks, and always obey warning signs.
- Never throw sand around.
- Bicycle paths along the beach are like roads - look both ways before walking across.
- Always fill in holes before you leave the beach.
- Make sure to wear sunscreen, sunglasses, and a hat when out in the sun.



Mantengase bajo la sombra

er la piel a los rayos UV.

• El agotamiento por calor ocurre cuando su cuerpo se sobrecalienta, ya sea por estar en un lugar caluroso demasiado tiempo, por estar deshidratado, o por ambos. Los síntomas comunes son debilidad, cansancio, mareos, sensación de desmayo, náuseas, irritabilidad, dolores de cabeza y calambres musculares.

• El golpe de calor es una forma más grave de agotamiento por calor, en el que su cuerpo está tan sobrecalentado que no puede enfriarse por sí mismo. Tener un golpe de calor es una emergencia y requiere que vea a un médico inmediatamente. Es muy frecuente durante las olas de calor, cuando las temperaturas son superiores a los 100 grados durante más de tres días. Los síntomas comunes incluyen confusión, alucinaciones, comportamientos extraños o coma.

Incluso durante las épocas de calor intenso, usted puede prevenir las enfermedades relacionadas con el calor si toma algunos pasos para mantenerse fresco e hidratado. Recuerde hacer lo siguiente:

- Beba mucha agua, especialmente cuando trabaje o juegue al sol.
- Planee sus actividades al aire libre en los momentos más frescos del día.
- Use un sombrero, anteojos de sol y ropa suelta de colores claros.
- Use una sombrilla o quédese en la sombra.
- Tome descansos frecuentes y use una botella rociadora para rociarse con agua.
- Permanezca en los interiores en los días realmente calurosos y húmedos.

Para proporcionar alivio del calor del verano, hay estaciones gratis para refrescarse por todo el Condado de Los Angeles. Para obtener una lista de las estaciones para refrescarse, visite: www.ladcss.org/CSS/heat.htm o llame al 1-800-510-2020.

SU Salud

Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Angeles • Salud Pública

Volumen VIII; Número 4: Verano 2006

Adelántese al calor del verano

El verano en el Sur de California frecuentemente es sinónimo de largos días de calor intenso. Muchas áreas pueden tener temperaturas en los 90 y 100 grados por varios días seguidos. El calor intenso por largos períodos de tiempo puede causar enfermedades o muerte en algunas personas. Las personas mayores, los niños pequeños, aquellos que trabajan al aire libre o los que padecen ciertas enfermedades tienen una mayor probabilidad de sufrir enfermedades relacionadas con el calor, como deshidratación, agotamiento por calor y golpe de calor.

- **La deshidratación** ocurre cuando su cuerpo pierde demasiada agua y minerales. Los síntomas comunes son sed, piel seca, cansancio o mareos, no ir al baño con la frecuencia habitual y aturdimiento.

Continuación en la página 3



Protección solar 101

Las personas que son sensibles al sol, los pacientes con cáncer de piel y aquellos que tienen un alto riesgo de desarrollar cáncer de piel deben usar pantallas solares con un SPF mayor de 30.

Continuación en la página 2

